

Desayuno saludable

Que un niño pueda concentrarse bien y esté en forma también depende de su alimentación. Todos los niños deben tomar un desayuno equilibrado por la mañana.

- Poco azúcar

¡El azúcar cansa! Por lo tanto, los dulces, las cremas dulces para untar (por ejemplo, la crema de turrón de frutos secos) y las bebidas dulces no tienen cabida en la mochila escolar. El azúcar hace que la glucemia aumente rápidamente y los niños se vuelven inquietos. Pero si después vuelve a bajar, los niños se cansan. Les resulta más difícil concentrarse.



- Mucha fruta y verdura

La fruta y la verdura son saludables y sin duda deben estar en el menú todos los días. Como orientación se puede decir: Todo el mundo debería comer al menos cinco raciones al día. Una ración significa un puñado (es decir, un puñado para los niños). Dé a su hijo la posibilidad de elegir entre distintos sabores para que le ayude a decidir.



- Mejor pan integral que blanco

Los productos integrales le mantienen saciado durante más tiempo y contienen muchos nutrientes importantes. Por eso el pan integral o los panecillos integrales son perfectos para la escuela y la guardería. Una guarnición adecuada incluye queso, cremas vegetarianas para untar, queso crema o salchichas bajas en grasa. Para variar, también puede preparar a su hijo un muesli sin azúcar con yogur natural o quark. Junto con la fruta, ¡es sano y delicioso!



- Beber mucho

Los niños deben beber un total de 1-1,5 litros de líquido al día. En verano, cuando hace mucho calor, un poco más es mejor. Los padres también deben evitar el azúcar en las bebidas. Los mejores productos para calmar la sed son el agua, los téis sin azúcar y los zumos rebajados con agua con gas.

